



## Quel est l'intérêt de prendre un coach personnel ?

Une question qui me revient souvent. Je vais essayer par cet article de vous informer du mieux possible de l'importance et l'intérêt d'avoir recours à un éducateur sportif professionnel.

- **La sécurité.**

Un bon placement est indispensable pour préserver son intégrité physique. Le mouvement est l'une des bases du corps, il convient donc de l'effectuer correctement et de la bonne façon. Énormément de douleurs pourraient être évitées si les placements et l'exécution étaient effectués correctement, et ce dans la vie courante également.

Le rôle de l'éducateur sportif sera donc de faire apprendre les bonnes postures à son adhérent, et de veiller à leur maintien pendant l'exécution de l'exercice.

Le but étant également de pouvoir transférer cet apprentissage à la vie de tous les jours, afin de réduire les douleurs, et leurs risques d'apparition.

Le point d'honneur est d'apprendre les bons gestes et les bonnes postures, afin de ne pas mettre en danger l'intégrité physique.

- **La conscience corporelle**

Élément primordial durant des séances de musculation, que ce soit en renforcement/perte de poids, prise de muscle ou en force.

Savoir quel muscle nous sert et pour quel mouvement.

Prendre conscience de leurs rôles.

Savoir situer son corps dans l'espace.

Sans devenir un/e professionnel/le de l'anatomie, il est important de développer sa conscience corporelle.

Savoir quel muscle contracter pour effectuer tel mouvement est indispensable à une réelle progression. L'impact musculaire est totalement différent si cela est effectué ou non, et l'optimisation des séances et des résultats s'en retrouve largement impactée.

Le rôle de l'éducateur sportif est ici de faire prendre cette conscience à son adhérent et de la développer. De lui expliquer l'intérêt et l'impact positif que cela produira sur son évolution. De comment contracter tel ou tel muscle.

Le gain de temps pour des bons résultats en travaillant en intelligence musculaire est également considérable.

### • La programmation d'entraînement

Une partie indispensable pour évoluer.

La seule méthode possible pour progresser et avoir des résultats est d'avoir une programmation d'entraînement précise, cohérente selon chaque personne, et adaptée de la bonne façon selon chaque adhérent, pour chaque cycle (un cycle étant la période de travail nécessaire pour que le corps puisse évoluer, selon ses objectifs).

Sans programmation, les entraînements se font au hasard, sans logique, sans évolution, très souvent insécuritaires.

Qui n'a jamais eu la sensation de stagner en sport ?

Combien reste dans des routines sportives ?

Qui sait exactement si ce qu'il fait a le bon impact physiologique sur son corps ?

Dans une vraie programmation d'entraînement personnalisée, rien n'est laissé au hasard.

Chaque exercice, le nombre de séries, de répétitions, la charge, le temps de travail, le temps de repos, les jours de travail et de repos, l'évolution progressive des cycles, les phases de récupération etc... Tout est calculé, travaillé, pour permettre la meilleure progression possible.

Le matériel adéquat utilisé au bon moment, de la bonne façon, est aussi un paramètre important pour une vraie évolution. Difficile de savoir quoi utiliser et pourquoi quand on est livré à soi-même.

Et c'est le rôle du coach de s'occuper de tout ça.

Une partie importante également, c'est de pouvoir régulièrement échanger avec son coach.

Car une programmation est également adaptable selon chaque personne, selon le ressenti et l'évolution propre à soi-même.

Le sport et une bonne alimentation étant indissociables en vue d'atteinte d'objectifs et de réussite, il est aussi intéressant de pouvoir en discuter avec son coach s'il est formé dessus. Que ce soit en perte de poids, prise de muscle, renforcement, force, ou en priorité d'un point de vue santé, bien s'alimenter est une des clés importante de la réussite.

Petit conseil, bannissez les programmations proposées à distance, principalement sur internet du type "votre programme pour perdre du poids".

Vous ne payerez en réalité que des séances non personnalisées, qui seront sûrement dangereuses pour vous, en plus de ne pas vous faire progresser.

Aucune des explications citées plus haut ne seront induites dans ce programme. Ce n'est simplement qu'un programme type envoyé en masse avec des mots clés rêveurs pour engranger un maximum d'argent.

Feriez-vous par exemple ausculter vos proches, vos enfants par internet, sans échanges ni suivi ? Le principe est le même ici.

#### • La motivation

Avoir un coach sportif personnel est évidemment plus motivant que de faire ses séances seul/e.

Il sera là pour vous accompagner, vous motiver, vous rassurer. Il projettera des objectifs réalistes, et vous accompagnera du mieux possible pour que vous puissiez les atteindre.

Pendant la séance il vous motivera, mais également en dehors. Il portera une grande attention sur vos résultats, votre évolution, mais aussi et surtout il sera à l'écoute de vos ressentis, vos difficultés et vos forces.

J'espère avoir répondu à vos interrogations avec cet article. Si vous avez d'autres questions n'hésitez pas à m'écrire en message privé.

A vous maintenant de faire le bon choix.

**Prenons soin de votre santé ensemble.**